Recettes

À BASE DE TOFU NATUR ET DE TOFU SOYEUX

Sommaire

Tofu natur ..... 04 – 05
Dés de tofu frits au shoyu et sésame grillé ..... 06 – 07
Omelette vegan au Tofu natur et Fumé ..... 08 – 09
Rémoulade vegan de tofu ..... 10 – 11
Brochettes de tofu grillées à la sauce saté ..... 12 – 13
Pad Thaï ..... 14 – 15
Tofu Soyeux ..... 16 – 17
Lassi pomme-mangue ..... 18 – 19
Quiche aux tomates ..... 20 – 21
Gâteau aux noix et aux fruits ..... 22 – 23
Rêve chocolaté ..... 24 – 25
Tiramisu vegan ..... 26 – 27

Toutes les recettes de ce livret sont vegan !

Le bon maniement du tofu nature

Ouvrir : poser le paquet de tofu sur une planche à découper, avec l'étiquette vers le bas, et l'entailler avec un couteau bien aiguisé dans le sens de la longueur. Sécher le tofu avec du papier essuie-tout et couper selon la forme souhaitée.

Conserver : après l'ouverture du paquet, couvrir le tofu nature d'eau et le garder au frais dans un récipient clos. Renouveler l'eau quotidiennement. Ainsi, le tofu reste frais durant trois ou quatre jours.

Congeler : vous pouvez aussi congeler le tofu. Il se conserve ainsi durant plusieurs mois, mais il change de couleur et devient plus poreux et plus ferme sous la dent. Après décongélation, l'égoutter et le presser. Attention : le tofu nature prend très facilement le goût des épices après décongélation ! Le tofu congelé convient particulièrement bien aux escalopes de tofu.

Frire : chauffer un peu d'huile dans une poêle anti-adhésive ou en fonte en veillant à ne pas dépasser le point de fumée. Mettre le tofu dans la poêle chaude et le faire dorer en le retournant plusieurs fois à une température réglée sur 3 à 4.

Mariner : afin de préparer le tofu rapidement et pour qu'il soit savoureux, il suffit de le couper en dés ou en tranches et de le faire macérer dans de la sauce soja, du vin ou dans une marinade de votre choix : éponger le tofu avant de le faire macérer, la marinade pourra ainsi être mieux absorbée. Le tofu mariné est idéal pour être frit, pané ou mijoté.

Paner : couper le tofu en tranches, l'éponger et l'assaisonner à votre goût. Rouler les tranches dans de la farine, les tapoter puis les imbiber dans un liquide (ex. du lait de soja ou de riz). Vous pouvez également mélanger de la fécule avec un peu de sauce soja. Rouler le tofu dans de la chapelure et le tapoter. Le faire dorer à feu moyen dans un peu d'huile.

Dés de tofu frits au shoyu et sésame grillé

Éponger le tofu avec de l'essuie-tout et le couper en dés d'1 cm. Chauffer la poêle et griller le sésame sans huile. Mettre de côté. Faire dorer les dés de tofu de tous les côtés à feu moyen avec l'huile dans la poêle encore chaude. Pour finir, déglacer avec la sauce de soja et laisser mijoter jusqu'à évaporation complète du liquide. Y ajouter finalement le sésame grillé.

Déguster avec par ex. une salade verte ou en parfaire un plat de légumes, de riz ou de pâtes.

Il existe beaucoup de recettes de poêlées de légumes, ce qui prime est le temps de cuisson que nécessitent les différentes sortes de légumes. Il est donc important de faire frire les légumes les uns après les autres. Après avoir étuvé les différents légumes, on y ajoute le tofu pré-frit et le déglace avec un bouillon.

Astuce : essayer aussi cette recette en remplaçant le sésame par des graines de tournesol.

Omelette vegan au Tofu natur et Fumé

Égoutter le Tofu natur et l'écraser avec une fourchette. Incorporer peu à peu le sel, le poivre, la muscade, le curry et le Tofu Soyeux. Travailler le tout jusqu'à obtention d'une masse.

Hacher finement l'oignon. Couper le Tofu Fumé en petits dés. Faire chauffer l'huile de tournesol dans une poêle et y faire frire le Tofu Fumé. Y ajouter l'oignon haché et étuver le tout brièvement.

Ajouter la masse de tofu et faire frire avec le reste. Bien remuer avec une cuillère en bois afin que la masse entière soit bien chaude. Former une demi-lune en passant la cuillère en bois sur les bords de la poêle, puis faire revenir.

Renverser délicatement l'omelette de tofu sur une assiette et garnir selon votre goût avec la salade et les fines herbes.

Astuce : variez l'omelette de tofu en ajoutant des tomates, des champignons ou des poivrons.

30 ANS D'EXPÉRIENCE AVEC LE TOFU

Inspirés de la cuisine asiatique traditionnelle, adaptés aux papilles européennes : les produits Taifun sont synonymes de diversité et de goût savoureux.

Nous mettons en avant le plaisir gustatif et les matières premières de première qualité. Dans tous les domaines, nous accordons une très grande importance à une qualité irréprochable et nous référons aux normes de qualité reconnues à l'échelle internationale.

Rémoulade vegan de tofu

Éplucher le céleri et le couper finement en dés, ainsi que les cornichons. Hacher finement la ciboulette et le persil. Bien mélanger le vinaigre balsamique, la sauce de soja, l'huile de tournesol, le curry et le curcuma.

Écraser le Tofu natur avec une fourchette, le glisser dans un saladier avec le sel, le poivre et la moutarde et le mettre en purée avec un mixeur plongeant. Ajouter peu à peu le mélange huile et vinaigre jusqu'à obtention d'une sauce homogène, ajouter éventuellement un peu d'eau. Y incorporer les dés de légumes et les herbes hachées.

Astuce : la rémoulade de tofu s'accommode très bien à de nombreuses crudités et légumes grillés.

pour 4 portions

400 g	de Tofu natur
1	céleri en branches
1 ½	cornichons
1 ½	de ciboulette
½ bouquet	de persil
40 ml	de vinaigre balsamique blanc
1 cs	de sauce de soja (shoyu)
80 ml	d'huile de tournesol
½ cc	de curry
½ cs	de curcuma
1 cc	de sel
1 cc	de poivre
1 cc	de moutarde

Brochettes de tofu grillées à la sauce saté

Couper le Tofu natur en gros dés (2 à 3 cm) et les mettre dans un récipient. Couper les poivrons en morceaux et les ajouter. Faire mariner le tout dans la sauce soja, l'huile de sésame et la coriandre pendant 1 heure environ. Sécher le tofu et les poivrons avec du papier essuie-tout et les enfiler tour à tour sur les brochettes en bois. Faire chauffer l'huile d'arachide dans une poêle et faire dorer les brochettes des deux côtés pendant 2 à 3 min. Avant de servir, les arroser à nouveau d'un peu de marinade.

Pour la sauce saté, faire chauffer un peu de crème de coco (la couche de graisse du lait de coco) dans une casserole et laisser mijoter pendant environ 2 min. Ajouter la pâte de curry et faire rissoler doucement pendant 4 à 5 min jusqu'à obtenir une consistance huileuse. Ajouter le sucre de fleur de coco et le reste du lait de coco. Laisser mijoter pendant environ 2 min, ajouter ensuite les cacahuètes et laisser mijoter encore pendant 5 min. Assaisonner en ajoutant de la sauce soja, les feuilles de citron vert, de la coriandre et une pincée de sel.

pour 8 brochettes

200 g	de Tofu natur
2 cs	de sauce soja
1 cc	d'huile de sésame (grillée)
½	poivron rouge
½	poivron jaune
2 cs	d'huile d'arachide
8	brochettes en bois
en option :	de la coriandre hachée

pour la sauce :

2 cs	de pâte de curry rouge
350 ml	de lait de coco
50 g	de cacahuètes finement concassées
2 cs	de sucre de fleur de coco
1 pincée	de sel
1 cc	de sauce soja
2 à 3	feuilles de citron vert, finement hachées
en option :	de la coriandre hachée

NOS GRAINES DE SOJA POUSSENT AU CŒUR DE L'EUROPE

Les graines de soja Taifun proviennent exclusivement de cultures sous contrat en Allemagne, en Autriche et en France qui se distinguent par un partenariat de confiance. En collaboration avec nos cultivateurs, nous nous engageons pour une agriculture biologique sans génie génétique. Par ailleurs, nous produisons nos propres semences et contribuons au développement de nouvelles variétés de soja.

Pad Thaï

Tremper les nouilles de riz dans un bol rempli d'eau froide durant 15 min environ pour les ramollir, les égoutter soigneusement dans une passoire. Verser ensuite de l'eau bouillante sur les nouilles et laisser reposer durant 5 min. Égoutter les nouilles dans une passoire et les passer à l'eau froide. Ajouter un peu d'huile au goût neutre afin d'éviter que les nouilles ne collent.

Pour la marinade, mélanger tous les ingrédients à l'aide d'un fouet afin d'obtenir un mélange à la consistance lisse jusqu'à dissolution du sucre. Mettre de côté.

Couper le Tofu natur en petits dés. Chauffer l'huile dans un wok ou dans une poêle et faire dorer les dés de tofu. Hacher l'ail et faire revenir légèrement avec le tofu. Couper la ciboule en rondelles et le poivron en lamelles, les ajouter aux autres légumes dans le wok ou dans la poêle, les faire revenir, rajouter un peu d'huile. Ajouter les nouilles froides et les faire frire brièvement. Verser la marinade sur les nouilles, mélanger et dresser sur les assiettes. Saupoudrer de piment en poudre, de cacahuètes hachées et de ciboulette ou servir séparément. Presser le citron vert sur les nouilles servies dans les assiettes.

Le bon maniement du tofu soyeux

Ouvrir : ouvrir le paquet à l'aide d'un couteau pointu et bien aiguisé, en découpant l'emballage sur toute sa longueur. Retirer le film supérieur et mettre le tofu soyeux dans une assiette.

Conserver : après l'ouverture du paquet, mettre le tofu soyeux dans un récipient étanche et le conserver au réfrigérateur. Ainsi, le tofu soyeux reste frais durant deux ou trois jours.

Congeler : il n'est pas recommandé de congeler le tofu soyeux, car ce processus modifie sa structure.

Frire : malgré sa fine consistance, les Japonais ont l'habitude de faire frire le tofu soyeux. Pour obtenir un meilleur résultat, il est conseillé de couper le tofu soyeux délicatement en dés et de le rouler dans de la farine de marante.

Le tofu soyeux est originaire du Japon, où il a longtemps été considéré comme un produit raffiné. Seuls les meilleurs maîtres ont réussi à lui donner une consistance aussi lisse et douce. Mais le tofu soyeux doit son nom aussi à la méthode de fabrication traditionnelle qui consiste à envelopper le tofu dans un tissu de soie et à le façonner : son nom japonais « kinugoshi tofu » se traduit littéralement par « tofu filtré dans un tissu de soie ».

Les Japonais utilisent le tofu soyeux pour agrémenter les soupes ou le dégustent, glacé ou légèrement chauffé, avec un peu de sauce soja. Dans la cuisine occidentale, il a été accueilli avec enthousiasme **en remplacement du fromage blanc, du yaourt et de la crème liquide.** Le kinugoshi tofu s'utilise dans des recettes variées : il convient parfaitement à la préparation de desserts raffinés et de gâteaux, mais aussi comme base pour les pâtisseries salées et les dips. Son goût neutre est son atout : le tofu soyeux se marie à toutes les saveurs et est adapté à tous les types de cuisines.

Lassi pommes-mangues au Tofu Soyeux

Presser le jus du citron. Passer 30 ml de jus de citron au mixeur avec le Tofu Soyeux, l'eau, la purée de pommes à la mangue, le sucre et la pincée de sel jusqu'à obtenir un lassi bien crémeux et mousseux. L'utilisation d'un mixeur plongeant dans un récipient adapté est également possible.

Verser la boisson dans des verres et servir tout de suite. Ou mettre au frais et mixer à nouveau avant de servir. Délicieux et rafraîchissant pour les chaudes journées d'été !

Astuce : essayez la recette avec d'autres baies (avec des myrtilles p.ex.), fruits ou des sirops ! Selon les ingrédients, la consistance du lassi peut varier, il suffit d'adapter la quantité d'eau. Avec des baies fraîches, remplacer la moitié de l'eau par des glaçons pour plus de fraîcheur. La boisson se conserve au frigo pendant deux jours.

Quiche vegan aux tomates

Pour la pâte malaxer la farine avec l'eau, le sel et la margarine. Envelopper de film étirable et laisser reposer 30 min au réfrigérateur. Couper les tomates en deux et les laisser égoutter dans une passoire. Enduire le moule (Ø 28 cm) d'un peu d'huile d'olive et saupoudrer de farine. Préchauffer le four à 180°C (chaleur tournante). Mettre la pâte dans le moule et former un bord d'environ 1 cm de hauteur. La piquer plusieurs fois avec une fourchette et faire cuire pendant 10 min à four moyen.

Pour la garniture mélanger le Tofu Soyeux, l'huile d'olive, le sel, le curcuma, la muscade et la fécule avec un mixeur plongeant jusqu'à obtention d'une masse lisse. Relever avec le poivre et les herbes de Provence. Verser et répartir la sauce uniformément sur le fond précuit. Déposer les tomates – l'arrondi vers le haut – dans la masse de Tofu Soyeux. Faire cuire au milieu du four à 180° (chaleur tournante) pendant 20 min, diminuer ensuite la chaleur du four à 155° (chaleur tournante) et laisser cuire encore 15 min. Faire reposer un peu la quiche après cuisson.

UNE GESTION ÉQUITABLE

Fondée par un petit groupe de visionnaires, Taifun reste à ce jour une entreprise indépendante. Elle est aujourd'hui gérée par une fondation partageant des valeurs comme l'équité et une vie commune paisible et est dirigée par son co-fondateur Wolfgang Heck (photo).

Par ailleurs, nous nous basons sur les idées de l'économie du bien commun afin de renforcer les approches basées sur la durabilité et l'éthique de notre action entrepreneuriale.

Gâteau de Tofu Soyeux aux noix et aux fruits

Couper les dattes en petits morceaux et les couvrir d'eau durant la nuit. Egoutter les dattes trempées et les passer au mixeur. Mélanger les noix en poudre, la farine et la margarine pour obtenir une pâte.

Faire griller les amandes en bâtonnets ou effilées à la poêle sans huile et les mettre de côté. Graisser un moule (Ø 24-26 cm) de margarine et y disposer la pâte. Passer le Tofu natur et le Tofu Soyeux au mixeur. Incorporer les autres ingrédients, puis ajouter délicatement les fruits. Verser le mélange dans le moule et le saupoudrer des amandes grillées.

Cuire 60 à 70 min au four à 180°. Laisser refroidir le gâteau dans le moule jusqu'à raffermissement.

Astuce : les amateurs de sucre utilisent 200 à 250 g de sucre.

pour 1 gâteau

800 g	de Tofu Soyeux
400 g	de Tofu natur
150 g	de dattes
un peu	d'eau
100 g	d'amandes en poudre
100 g	de noix en poudre
150 g	de farine d'épeautre complète
100 g	de margarine
50 g	d'amandes en bâtonnets ou d'amandes effilées
1	gousse de vanille (la pulpe)
1 sachet	de sucre vanillé
150 g	de sucre de fleur de coco (ou bien du sucre semoule ou du sucre de canne)
2	citrons non traités (jus + zeste)
1 sachet	de levure chimique
2 sachet	de poudre de flan à la vanille
250 g	de groseilles ou d'autres fruits de saison

Rêve chocolaté

Hacher grossièrement le chocolat. Faire fondre au bain-marie dans un plat métallique creux. Attention : des éclaboussures d'eau dans le chocolat risquent de le faire tourner.

Une fois fondu, mettre de côté et laisser refroidir à température ambiante. Bien remuer la crème de soja, le sucre vanillé et le fixe chantilly avec un mixeur jusqu'à obtention d'un volume ferme et aéré. Bien mélanger le Tofu Soyeux avec le sucre glace et la pincée de sel à l'aide d'un mixeur plongeant jusqu'à ce qu'il soit onctueux. Incorporer la crème de Tofu Soyeux au chocolat. Travailler de préférence avec un mixeur plongeant pour pouvoir mêler le tout rapidement et d'une manière régulière. Incorporer ensuite délicatement la crème de soja au chocolat avec un fouet.

Verser la mousse dans un plat creux ou dans des coupes, couvrir d'un film alimentaire et laisser refroidir pendant au moins deux heures. Avant de servir, parsemer de chocolat râpé.

LA MARQUE LEADER DU TOFU BIO EN EUROPE

Grâce à leur qualité exceptionnelle, les produits Taifun rencontrent beaucoup de succès, et ce bien au-delà des frontières allemandes.

Nos spécialités de tofu sont commercialisées dans près de 10.000 magasins bio dans toute l'Europe ! Depuis notre siège établi à Fribourg, nous distribuons nos produits dans de nombreux pays européens.

Tiramisu vegan au Tofu Soyeux

Préparer le café ou l'expresso et laisser refroidir. Faire fondre la margarine dans une casserole et laisser tiédir à température ambiante, Passer le Tofu Soyeux, le jus d'orange, le sucre de canne et le sirop d'amaretto au mixeur, ajouter petit à petit la margarine refroidie jusqu'à obtention d'une masse homogène. Tremper les biscuits vegan ou les biscottes dans le café. Tapisser le fond d'un moule en verre ou d'un moule à pâtisserie ovale avec les biscuits et les recouvrir d'une couche de crème au tofu.

Répéter l'opération deux à trois fois. Terminer par une couche de crème et saupoudrer de cacao en poudre. Mettre au frais pendant au moins trois heures, idéalement durant toute une nuit.

Astuce : vous pouvez remplacer le sirop par une liqueur d'amaretto.

Retrouvez d'autres recettes délicieuses sur :

www.taifun-tofu.fr/recettes

Taifun-Tofu GmbH • Bebelstr. 8
79108 Freiburg/Allemagne

www.taifun-tofu.fr

DE-ÖKO-007